FARCI DE TRUITES A LA PICARDE

Faire une farce avec du jambon frais, des champignons de Paris, persil, ciboulette, échalotes et une pointe d'ail, saler, poivrer le tout haché très fin et revenu dans du beurre sans brunir. A cette farce on ajoutera un oeuf entier battu, mélangé hors du feu, et un peu de vin blanc. Farcir les truites, les coudre, puis les placer dans un plat beurré; saler et poivrer à nouveau et recouvrir d'un papier bien huilé. Apres un quart d'heure à four vif enlever le papier afin de dorer les truites pendant quelques minutes. Décorer de lamelles de jambon cru et des dés de lard sur croûtons frits.

FILETS DE TRUITES AUX ENDIVES

Pour 6 personnes: 6 belles truites, 500 g d'endives, 2 échalotes, 25 cl de riesling, 100 g de crème fraîche, 100 g de beurre, sel, poivre, huile, 300 g de lard fumé.

Faire lever les filets de truites par votre poissonnier. Eplucher les échalotes hacher finement. Essuyer les endives les émincer dans le sens de la longueur. Faire blanchir 2 minutes le lard fumé à l'eau bouillante. Oter la couenne du lard couper en lardons. Huiler une poêle, mettre les lardons à dorer à feu modéré, réserver. Dans une sauteuse faire fondre 40 g de beurre lorsqu'il est chaud, mettre les endives à cuire doucement environ 15 minutes. A la poêle dans 10 g de beurre faire fondre les échalotes, mouiller avec le riesling, réduire à bon feu et ajouter la crème, saler, poivrer. Disposer le poisson dans cette sauce, faire cuire 2 minutes de chaque côté. Dresser sur un plat de service chaud. Hors du feu ajouter le reste du beurre divisé en parcelles. Chauffer la sauce doucement. La passer au chinois en nappant le poisson. Garnir avec les endives et les lardons.

FILETS DE TRUITES PANES

Pour 4 personnes: 4 truites, 3 c a soupe de farine, 2 oeufs, sel, poivre, une tasse de chapelure.

Faites lever les filets de truites par votre poissonnier. Passez-les dans la farine, puis dans les oeufs battus avec le sel et le poivre et enfin dans la chapelure. Faites frire à grande friture jusqu'à ce que les filets soient dorés. Egouttez soigneusement. Servez avec une salade verte et une sauce tartare.

MOUSSE DE TRUITES FUMEES

Retirez la peau de 2 truites fumés, ouvrez-les, ôtez toutes les arêtes. Coupez la chair en morceaux et passez-les au mixer. Fouettez 150 g de crème fraîche en Chantilly. Incorporez-la à la chair des truites ainsi que le jus d'un demi citron. Goûtez la préparation et ajoutez si nécessaire du jus de citron. Vous pouvez présenter cette mousse sur des fonds de tartelettes ou des canapés que vous décorerez de tranches de citron.

POISSON AU VERT

1 alose ou 1 truite saumonée de 1,300 kg environ, 600 g d'épinards, 200 g d'oseille, les feuilles de 6 côtes de bettes, quelques feuilles de salade, un bouquet de persil, 4 c à soupe

D’huile, sel, poivre. Pour garnir: tomates et fleurons de pâte

feuilletée à volonté.

Nettoyez les légumes et les herbes et hachez-les grossièrement. Mettez une couche de verdure sur la grille d'une poissonnière, posez le poisson par-dessus, recouvrez-le de verdure, arrosez d'huile et assaisonnez. Posez la grille au-dessus d'un court- bouillon bouillant, couvrez et laissez cuire 30 mn. Servez avec un beurre fondu et décorez de rondelles de tomates et des fleurons de pâte feuilletée.

TARTARE DE TRUITE A LA TAHITIENNE

Hacher grossièrement au couteau 1 filet de truite saumonée. Mettre la hachis dans un saladier avec un peu de zeste de citron vert, le jus de 1/2 citron vert, sel, poivre, 1/2 piment vert en conserve coupé menu, 1 c à soupe d'échalote hachée, râper 1 bonne c à café de noix de coco et verser le jus de la noix. Laisse mariner 20 mn.

TERRINE DE TRUITES AUX ASPERGES

Pour 6 personnes: 4 truites. Court-bouillon: 1 litre d'eau, 1 verre de vin blanc sec, 1 dl de vinaigre de vin, 1 carotte, 1 oignon, 1 bouquet garni, sel, poivre. Mousse de truites: les filets de 2 truites, 2 blancs d'oeufs, 250 g de crème fraîche, sel, poivre, un filet de citron. Farce verte: 100 g de mie de pain rassis, 1 dl de lait, 2 jaunes d'oeufs, 3 c à soupe de persil haché, 2 c à soupe de cerfeuil haché, 1 c à soupe de ciboulette hachée, sel, poivre. 300 g de pointes d'asperges (fraîches ou en boîte). 1 crépine.

Nettoyez les truites. Préparez le court-bouillon avec les ingrédients indiqués, vous le laisserez cuire 20 mn. Plongez-y les truites et laissez pocher 10 mn. Egouttez-les, levez les filets. Vous conserverez entiers les filets de 2 truites et vous passerez les autres au mixeur pour faire la mousse. A la purée de poisson obtenue, incorporez les blancs d'oeufs battus en neige. Mettez le tout au réfrigérateur avec la crème fraîche pendant 20 mn. Pendant ce temps, préparez la farce verte: malaxez la mie de pain émiettée dans le lait, ajoutez les jaunes d'oeufs et les herbes hachées, assaisonnez. Pour terminer la mousse, incorporez la crème fraîche légèrement fouettée au poisson, assaisonnez et joignez le filet de citron. Si les asperges sont fraîches, pelez-les, coupez les pointes, faites-les pocher 5 mn à l'eau bouillante salée (le reste peut être utilisé pour un potage) Si elles sont en conserve, égouttez-les. Garnissez une terrine avec la crépine ramollie à l'eau tiède, en la faisant déborder tout autour. Mettez dans le fond une couche de mousse de truites sur laquelle vous déposerez 2 filets. Recouvrez d'une couche de farce verte, puis de pointes d'asperges, puis du reste de farce verte. Terminez par le reste de filets et le reste de mousse. Rabattez la crépine. Couvrez et faites cuire pendant 1 h à four

moyen au bain-marie. Servez froid avec une mayonnaise aux fines herbes et une salade verte à volonté.

TRUITE A LA BAYONNAISE

Enroulez 4 truites vidées dans 4 tranches de jambon de Bayonne. Coupez 2 autres tranches en languettes. Faites cuire les poissons à la poêle dans 80 g de beurre chaud (5 mn de chaque côté). Mouillez de 1/2 dl de vin blanc et de 1/2 dl de fumet de poisson. Ajoutez 150 g de champignons émincés et sautés séparément au beurre avec les languettes de jambon, laissez réduire un peu la sauce, rectifiez l'assaisonnement.

TRUITE A LA BIGARADE

Pour 2 personnes: 2 truites de 200 g, 2 oranges bigarades (oranges amères,) un demi sachet de court-bouillon, 25 g de beurre, une cuillerée à soupe de farine, un verre à liqueur de curaçao, 10 cl de crème fraîche, sel et poivre.

Lavez et séchez les truites. Pressez le jus d'une orange et demie, coupez l'autre moitié en lamelles et conservez un morceau d'écorce. Préparez le court-bouillon selon le mode d'emploi en remplaçant un verre d'eau par la moitié du jus d'orange. Portez à ébullition. Plongez-y les truites. Retirez sur le coin du fourneau ou baissez le feu, laissez ainsi pocher 3 à 4 minutes. Otez la casserole du feu mais laissez les truites dans le court-bouillon. Faites un roux blanc avec le beurre et la farine. Mouillez avec un verre de court-bouillon. Laissez cuire en remuant 7 à 8 minutes. Ajoutez une pincée de zeste d'orange râpé, le reste du jus d'orange, la liqueur et la crème fraîche. Chauffez doucement sans bouillir. Pour servir, égouttez les truites, dressez-les sur un plat chaud, garnissez avec les tranches d'oranges. Servez la sauce en saucière.

TRUITE A LA CHAMPENOISE

Pour 4 personnes: 4 truites, 1 tasse de lait, 4 c à soupe de farine, 50 g de beurre, sel, poivre, un verre de champagne, 1009 de crème fraîche, ciboulette hachée à volonté.

Les truites étant nettoyées, lavées et essuyées, passez-les dans le lait, puis dans la farine. Faites chauffer le beurre dans une poêle, quand il est mousseux, mettez-y les truites et faites-les cuire 6 mn de chaque côté en salant et poivrant chaque face. Quand elles sont cuites, retirez-les sur le plat de service et gardez-les au chaud. Délacez alors la poêle avec le champagne et liez la sauce avec la crème, rectifiez l'assaisonnement de la sauce et nappez-en les poissons. Parsemez de ciboulette hachée à volonté. Vous pouvez remplacer le champagne par du vin blanc sec. Les truites au champagne peuvent aussi être cuites directement au four, avec sel, poivre et beurre, arrosées de champagne (comptez 1/2 litre). La sauce qui nappera les truites est faite ensuite avec le jus de cuisson au champagne que vous ferez réduire dans une petite casserole et que vous verserez sur un petit roux blond, et lierez ensuite avec de la crème fraîche.

TRUITE A LA CRACOVIENNE

Vider, nettoyer la truite et la faire pocher en poissonnière au court-bouillon très épicé. Faire fondre du beurre. Y ajouter des oeufs durs hachés, le jus d'un citron, sel, poivre et muscade, du persil haché et verser sur la truite.

TRUITE A LA CRACOVIENNE

8 ou 10 truites. Court-bouillon: 3 litres d'eau, 1 oignon, 1 carotte, 1 branche de céleri, persil, laurier, 1 citron, sel, poivre en grains. Garniture: 200 g de beurre, 1 citron, sel, poivre, 4 oeufs durs, 4 c à soupe de persil haché, pommes de terre à volonté.

Préparez le court-bouillon avec l'eau, les légumes, les aromates, le citron coupé en tranches et l'assaisonnement. Laissez-le cuire 30 mn. Plongez-y les truites et laissez cuire 20 mn à frémissements. A part, faites fondre le beurre avec le jus de citron, le sel et le poivre. Ajoutez les oeufs durs hachés et le persil. Egouttez les poissons, dressez-les sur le plat de service, garnissez-les de beurre aux oeufs et à volonté, de pommes de terre et de persil.

TRUITE A LA CREME

4 truites, 200 g de beurre, 1 filet de jus de citron, 4 oignons, 4 gousses d'ail, 4 c à soupe de persil haché, 2 c à soupe de cerfeuil haché, 2 dl de crème fraîche, poivre et sel.

Faites frire les truites à la poêle. Ajoutez un filet de citron. Salez et poivrez. D'autre part, préparez la sauce en faisant revenir les oignons, l'ail, le persil haché et le cerfeuil. En dernière minute, ajoutez la crème fraîche puis assaisonnez. Nappez les truites avec la sauce et servez aussitôt.

TRUITE A LA HONGROISE

Plongez 4 truites vidées dans un court-bouillon refroidi. Portez à ébullition, laissez bouillir 5 mn, retirez les poissons, gardez-les au chaud. D'autre part, faites blondir 1 oignon émincé dans 50 g de beurre. Saupoudrez de 1 c à soupe de farine et de 1 c à soupe de paprika en poudre; mouillez avec 1/4 litre de court-bouillon filtré, laissez cuire 10 mn. Ajoutez 150 g de crème fraîche. Nappez les poissons de cette sauce (retirez leur peau auparavant), remettez sur feu doux 2 à 3 mn.

TRUITE A L'AIL

4 truites, 2 citrons, 8 gousses d'ail, du persil haché, du sel, du poivre, de la farine et du beurre.

Videz et lavez les truites. Assaisonnez-les, passez-les dans la farine et faites-les cuire dans une poêle contenant du beurre très chaud. Ajoutez l'ail haché, dressez les truites sur un plat, nappez-les avec leur cuisson, saupoudrez de persil haché et servez avec des tranches de citron.

TRUITE A L'ALSACIENNE

Pour 4 personnes: 4 truites nettoyées et vidées, 3 échalotes, 200 g de champignons de couche, 2 dl de Riesling, 1 dl d'eau, sel poivre, 3 c à soupe de crème fraîche, 50 g de beurre.

Epluchez les échalotes et hachez-les. Nettoyez les champignons et émincez-les. Mettez les légumes dans un plat beurré allant au four. Mouillez de vin blanc et d'eau. Assaisonnez les truites à l'intérieur et à l'extérieur, disposez-les dans le plat. Couvrez d'un papier d'aluminium beurré et faites cuire 15 mn à four très chaud préchauffé. Retirez les truites. Gardez-les au chaud sur le plat de service. Faites réduire légèrement leur cuisson, ajoutez la crème fraîche et le beurre en parcelles. Faites chauffer doucement puis versez la sauce sur les truites.

TRUITE A LA NAGE

4 truites, 3 poireaux, 4 branches de céleri blanc, 3 carottes, 2 oignons, un bouquet garni, du pain de mie rassis, du sel et une demi boîte de crème.

Couper en fine julienne poireaux, céleri, carottes, oignons et faites mijoter dans 1 1/2 litre d'eau pendant une heure et demie. Ajoutez sel et bouquet garni. Coupez la tête des truites et faites-les pocher dans 1e bouillon. Après 10 à 15 minutes de cuisson, retirez la peau. Liez le bouillon avec du pain de mie rassis et finement émietté. Ajoutez le contenu d'une demi boîte de crème, ne laissez plus bouillir, rectifiez l'assaisonnement et servez les truites avec le bouillon dans des assiettes creuses.

TRUITE A LA POLONAISE

4 truites, 2 poignées de mie de pain, une poignée de purée de pommes de terre, 2 jaunes d'oeufs, du sel, du poivre, de la muscade, une cuillerée à soupe de fines herbes hachées, 4 cuillerées à soupe de madère, 4 cuillerées à soupe de beurre fondu, 150 g de champignons, 50 g de beurre.

Videz les truites. Faites frire dans un peu de beurre clarifié la mie de pain et la purée de pommes de terre. Ajoutez-y le sel, le poivre, la muscade, les fines herbes et, enfin, les deux jaunes d'oeufs. Mélangez convenablement cette préparation et fourrez-en chaque truite. Disposez les poissons dans un plat bien beurré allant au four. Assaisonnez. Arrosez avec le

madère et le beurre fondu. Faites cuire au four chaud une demi-heure. D'autre part, faites cuire les champignons dans du beurre brun et ajoutez-les aux truites au moment de servir.

TRUITE A L'AUVERGNATE

Pour 6 personnes: 1 kg 200 de truites, 50 g de beurre, 1 verre de vermouth blanc, 2 oeufs, 1 dl de crème fraîche, 125 g de gruyère, sel, poivre.

Déposez les truites dans un plat allant au four. Posez un morceau de beurre, sel, poivre, un verre de vermouth blanc. Faites chauffer au four, dès que le poisson est bien chaud, faites un coulis avec de la crème fraîche et deux jaunes d'oeufs, au dernier moment parsemer de gruyère râpé. Faites dorer au four et servir chaud.

TRUITE A L'ESTRAGON

Pour 2 personnes: 2 belles truites saumonées vidées et lavées, 1 c à soupe de persil et d'estragon hachés, 1 citron, farine, huile de friture, sel.

Salez et farinez les truites. Farcissez-les d'un peu de persil et d'estragon (gardez-en la moitié pour garnir). Faites frire une quinzaine de minutes à l'huile bien chaude. Avant de servir, saupoudrez de persil et d'estragon hachés. Décorez avec des quartiers de citron.

TRUITE A L'OSEILLE

Pour 4 personnes: 4 truites, 2 gros oignons, une cuillerée à soupe de beurre, une demi-bouteille de vin blanc sec, du sel, du poivre, 300 g d'oseille, 40 g de beurre, 2 jaunes d'oeufs, 100 g de crème, une cuillerée à dessert de fécule. Cuisson: 30 minutes.

Emincez finement les oignons et faites-les fondre dans une cuillerée à soupe de beurre. Versez-les dans un plat allant au four. Disposez sur les oignons les truites lavées et nettoyées. Assaisonnez-les de sel, de poivre et ajoutez le vin blanc. Mettez au four chaud et laissez cuire une dizaine de minutes à couvert. Faites fondre l'oseille nettoyée et lavée dans 40 g de beurre. Saupoudrez de fécule et assaisonnez. Lorsque l'oseille est cuite à point, versez-la dans le plat de service. Dressez-y les truites. Faites réduire leur jus de cuisson de moitié. Liez avec les jaunes d'oeufs délayés dans la crème. Rectifiez l'assaisonnement. Nappez-en légèrement les truites et versez le restant de la sauce en saucière.

TRUITE AU BLEU

Videz les truites, nettoyez-les. Versez par-dessus un verre de vinaigre bouillant et plongez-les dans un court-bouillon additionné de vinaigre. Faites cuire 7 à 8 minutes, égouttez le poisson et dressez-le sur le plat de service en garnissant de persil et de quartiers de citron, servez avec

un beurre maître d'hôtel. Préparez un beurre maître d'hôtel en travaillant 150 g de beurre avec une pincée de sel, du poivre, le jus d'un citron et une cuillerée à café de persil.

TRUITE AU BLEU

Pour 4 personnes: 1 grande truite de 1,2 à 1,5 kg environ, un demi citron, 2 carottes, 1 poireau, 1 oignon, 3 branches de persil, 1 bouquet garni, 2 échalotes, 1 gousse d'ail, 3/4 de litre d'eau, 1/4 de litre de vinaigre d'alcool, poivre blanc en grains, sel.

Arroser la truite du jus de citron. Préparer un court-bouillon avec les carottes en rondelles, le poireau en julienne, ail, oignon et échalotes. Les mettre dans une casserole avec l'eau et le vinaigre d'alcool. Ajouter sel et poivre en grain, bouquet garni. Lorsque l'eau commence à bouillir, déposer la truite. Laisser cuire 30 mn à petits frémissements.

TRUITE AU BLEU A L'ESTRAGON

Pour 4 personnes: 4 truites (vidées) de 250 g chacune, 1 citron, 6 grains de poivre, 5 petits oignons, 1 dl de vin blanc sec, 2 litres d'eau, 1 bouquet d'estragon ou 5 cuillerées à soupe d'estragon haché, 20 g de beurre 3 jaunes d'oeufs, poivre de Cayenne et très peu de sel, vinaigre à l'estragon.

Laver soigneusement à l'intérieur comme à l'extérieur les truites vidées. Veiller à ne pas endommager leur membrane visqueuse. Amener à ébullition l'appareil suivant: à l'eau on a ajouté le jus de citron, les grains de poivre, le vin blanc, les oignons épluchés (coupés en quatre), 3 cuillerées à soupe de vinaigre à l'estragon, 2 cuillerées à soupe d'estragon (ou 1/2 bouquet), saler et laisser frémir pendant 10 mn. Placer dans le court-bouillon les truites et les y laisser à feu doux 10 à 12 min, Elles s'imprégneront délicatement des différents ingrédients. Eviter tout bouillonnement. Prélever 8 cuillerées à soupe du court-bouillon et les placer dans un petit récipient en y ajoutant le surplus d'estragon qui aura été haché fin. Mettre ledit récipient à tiédir au bain-marie, ajouter petit à petit les jaunes d'oeufs battus et remuer jusqu'à obtention d'une masse crémeuse. Retirer du bain-marie et incorporer à cet appareil (petit à petit) le beurre liquéfié. Rectifier l'assaisonnement à l'aide du sel, du poivre de Cayenne et d'un peu de vinaigre à l'estragon. Retirer les truites du court- bouillon, égoutter rapidement et les disposer sur assiettes. Napper de sauce ou servir celle-ci séparément.

TRUITE AU CIDRE

4 truites, 2 dl de cidre sec, sel, poivre, 1 c à soupe de persil haché, 3 c à soupe de crème fraîche, 2 c à soupe de chapelure.

Rangez les poissons dans un plat allant au four. Arrosez-les de cidre, assaisonnez, saupoudrez de persil haché. Faites cuire 30 mn à four moyen en arrosant de temps en temps. Retirez les truites, disposez-les sur le plat de service pouvant supporter le passage au four chaud. Liez le jus de cuisson avec la crème, rectifiez l'assaisonnement, ajoutez éventuellement un filet de

citron. Nappez les truites, saupoudrez de chapelure et passez quelques minutes sous le gril du four pour gratiner.

TRUITE AU GEWURTZTRAMINER

Pour 6 personnes: 1 truite de mer de 1,3 à 1,5 kg, 30 cl de Gewürztraminer, 2 carottes, 4 échalotes, 150 g de champignons de Paris, 1/2 fenouil, 1 blanc de poireau, 70 g de beurre, sel, poivre.

Videz et rincez délicatement la truite de mer. Préchauffez le four thermostat 6 (180°C). Epluchez les carottes et les échalotes. Lavez-les, ainsi que le fenouil et le blanc de poireau. Lavez rapidement les champignons. Egouttez-les. Coupez l'ensemble des légumes en très petits dés. Mélangez bien. Beurrez un grand plat à four avec 20 g de beurre. Mettez les petits dés de légumes au fond. Posez la truite dessus. Salez poivrez. Versez le Gewürztraminer. Couvrez le plat avec une feuille de papier aluminium. Faites cuire à four moyen pendant 15 mn puis retirez l'aluminium et poursuivez la cuisson 10 mn. Retirez délicatement le poisson cuit du four. Installez-le sur un grand plat de service et tenez-le au chaud. Transvasez le jus de cuisson dans une casserole. Portez à ébullition. Retirez du feu et colorez 50 g de beurre en noisettes en battant avec un fouet. Retirez la peau de la truite sur la face que vous présenterez. Versez ensuite le jus et les légumes de cuisson dans le plat. Servez aussitôt, décoré avec de fines asperges ou un brin de persil.

TRUITE AU JAMBON EN PAPILLOTE

4 truites, 4 tranches de jambon fumé, sel, huile, thym, citron. Enroulez chaque truite dans une tranche de jambon. Salez légèrement. Déposez-les sur une feuille de papier d'aluminium huilée, glissez une branchette de thym, fermez la papillote et faites cuire 40 mn à four moyen préchauffé. Servez avec du citron et du beurre fondu à volonté.

TRUITE AU PORTO

4 truites. Farce: 2 carottes, 2 échalotes, 1 branche de céleri, 250 g de champignons de couche, 30 g de beurre, bouquet garni, sel, poivre, 1 boîte de pelures de truffes, 1 jaune d'oeuf. Pour la cuisson: 30 g de beurre, 1 dl de vin blanc sec, 1 dl de porto, 100 g de crème fraîche, un filet de citron.

Procurez-vous des truites vidées par les ouïes. Préparez la farce: nettoyez les légumes et hachez-les finement (réservez la moitié des champignons que vous émincerez). Faites fondre les légumes hachés dans le beurre avec le bouquet garni et l'assaisonnement, sans les faire roussir. Quand ils sont bien fondus (15 à 20 mn), ajoutez les pelures de truffes et le jus de la boîte et hors du feu, le jaune d'oeuf. Farcissez les truites par les ouïes avec cette farce. Disposez les truites dans un plat beurré, assaisonnez-les arrosez de vin blanc et joignez les champignons réservés. Faites cuire 20 mn à four moyen préchauffé. Joignez le porto et la

crème assaisonnée, faites chauffer 5 mn au four et arrosez d'un filet de citron au moment de servir.

TRUITE AU RIESLING

Préparation: 20 mn. Cuisson: 30 à 35 mn. Pour 6 personnes: 6 truites de 180 à 200 g, 4 échalotes, 80 g de beurre, 1/2 litre de riesling, 100 g de très petits champignons de Paris, 200 g de crème fraîche, 1 cuillerée à soupe de persil haché, 1 citron, sel, poivre.

Faites vider les truites par les ouïes. Lavez-les, égouttez-les. Coupez le bout terreux des champignons, lavez-les à l'eau citronnée. Mettez-les dans une casserole avec une noix de beurre, sel, poivre, couvrez d'eau, faites bouillir 2 minutes. Réservez. Hachez les échalotes, parsemez-en le fond d'un plat allant au four. A feu modéré, avec une bonne noix de beurre, faites les fondre sans prendre couleur. Couchez les truites dessus, mouillez avec le riesling et la cuisson des champignons, salez, poivrez. Couvrez d'une feuille d'aluminium, mettez au four chaud 230° (7 au thermostat), cuisez 20 minutes sans laisser bouillir. Retirez les truites de leur cuisson. Au fur et à mesure dépouillez-les de leur peau, posez-les sur le plat de service, tenez au chaud couvert. Passez la cuisson dans une casserole, faites-la réduire à grand feu jusqu'à ce qu'elle soit en sirop. Ajoutez la crème, faites encore réduire pour la rendre onctueuse. Hors du feu, veloutez-la en incorporant le beurre restant en fouettant, puis ajoutez les champignons. Nappez les chairs des truites, ornez avec les champignons.

TRUITE AU VIN BLANC

Pour 4 personnes: 4 truites, 100 g de beurre, sel, poivre, 2 échalotes, une poignée d'herbes hachées (persil, ciboulette, oseille), 2 dl de vin blanc, 100 g de crème fraîche.

Lavez et videz les truites, pétrissez le beurre avec le sel, le poivre, les échalotes et les herbes hachées menu. Farcissez les truites avec une partie de ce beurre, étalez-le reste dans le fond d'un plat allant au four. Posez les truites par-dessus, arrosez de vin blanc, couvrez d'un papier d'aluminium et faites cuire à four chaud préchauffé pendant 10 mn. Retournez les truites, laissez cuire encore 5 mn. Liez la sauce avec la crème fraîche et rectifiez l'assaisonnement (vous pouvez la faire réduire au préalable).

TRUITE AU VIN D'ARBOIS

Pour 4 personnes: 1 belle truite de 800 à 900 g (ou 4 truites de 180 0 200 g), 300 g de champignons de Paris, 1/2 bouteille de vin rouge d'Arbois, bouquet garni, 1 branche de thym, 1 feuille de laurier, persil en branche, estragon, 200 g d'échalotes, 250 g de beurre, sel, poivre.

Vider la truite en faisant une ouverture la plus petite possible afin que la chair ne se casse pas à la cuisson. La mettre dans une poissonnière beurrée avec les échalotes hachées finement, le bouquet garni, les parures de champignons, sel, poivre. En casserole flamber le vin d'Arbois. Mouiller la truite et faire pocher doucement au coin du feu, 15 minutes. Se réserver 4 beaux

champignons (têtes) pour le décor. Etuver au beurre le restant des champignons émincés et les ajouter au vin rouge. Lorsque la truite est cuite, enlever la peau des 2 côtés. Faire réduire la cuisson. Ajouter le beurre manié (20 g de beurre travaillé à la fourchette avec 15 g de farine). Continuer l'ébullition et monter au beurre que l'on ajoutera par petite quantité. Dresser la truite bien chaude sur un plat. Mettre les champignons émincés et les 4 têtes en décor par dessus. Napper avec la sauce dont on aura rectifié l'assaisonnement (sel, poivre). Peut s'accompagner de croûtons aillés ou non. Servir très chaud.

TRUITE AU VIN DE CAHORS

Pour 4 personnes: 4 truites, 4 échalotes, 30 g de beurre, sel, poivre, 1/2 bouteille de vin de Cahors, 3 c à soupe de fumet de poisson. Pour lier la sauce: 30 g de beurre, 250 g de champignons de couche.

Beurrez un plat allant au four, étalez les échalotes hachées menu dans le fond, posez les truites par-dessus, assaisonnez. Mouillez de vin et de fumet. Couvrez d'une feuille de papier d'aluminium beurrée à l'intérieur et faites cuire à four chaud préchauffé pendant 20 mn. Pendant ce temps nettoyez les champignons et faites-les cuire à l'eau bouillante 10 mn. Quand les truites sont cuites, retirez-les sur le plat de service et gardez-les au chaud. Faites réduire le jus de cuisson, incorporez le beurre par noisettes en fouettant puis les champignons. Nappez les truites de cette sauce.

TRUITE AU VIN ROUGE

Avec un bon vin rouge, faites un court-bouillon classique dans lequel on forcera sur les échalotes et où l'on complétera par une branche de romarin et de basilic. Cuire les truites à peine 4 minutes, puis les laisser dans le court-bouillon à refroidir. Faire ensuite une sauce au vin rouge, réduite avec une bonne quantité d'échalotes pilées, des truffes émincées, un rien de noix muscade, saler, poivrer suffisamment et ajouter un gros morceau de beurre. Réduire encore la sauce et l'épaissir à feu doux, soit aux jaunes d'oeufs, soit à la crème de maïs. Réchauffer les truites dans le court-bouillon, les égoutter et les dresser sur un plat, napper l'ensemble avec la sauce et décorer autour avec des baguettes feuilletées garnies de mousse de foie gras truffé.

TRUITE AU VIN ROUGE

Pour 6 personnes: 6 truites, 2 verres de vinaigre de vin, 2 carottes, 2 oignons, 4 échalotes, 2 blanches de thym, un quart de feuille de laurier, 6 tiges de persil, 8 grains de poivre, un litre de bon vin rouge, un demi-litre d'eau, 2 feuilles de gélatine alimentaire, quelques feuilles de laitue, un citron, persil. Pour la sauce: un bol de mayonnaise, 3 échalotes (grises de préférence), 4 c à soupe de vinaigre de vin, une pincée de poivre concassé.

Videz les truites par les ouïes en les fendant à l'extrémité de la poche ventrale. Lavez-les rapidement puis arrosez-les avec le vinaigre bouillant. Préparez un court-bouillon: versez dans

une casserole les carottes et les oignons émincés, les échalotes hachées, les épices et les aromates, le vin rouge et l'eau. Faites partir l ébullition puis laissez frémir 10 minutes sans bouillir. Laissez refroidir, puis passez au chinois. Placez les truites dans une sauteuse, couvrez-les avec ce court-bouillon, remettez à feu doux et laissez pocher 15 minutes sans bouillir. Préparez la sauce: hachez finement les échalotes, versez-les avec le vinaigre et le poivre concassé dans une petite casserole, faites réduire des deux tiers. Ajoutez cette préparation bouillante à la mayonnaise. Tenez au réfrigérateur. Egouttez les truites, placez-les sur une grille posée sur un plat et laissez-les refroidir. Faites réduire le court-bouillon de moitié à feu vif. Faites fondre ensuite la gélatine dans cette réduction, laissez refroidir et nappez-en les truites froides alors qu'elle est encore liquide. Dressez les truites sur le plat de service, garni de feuilles de laitue, de rondelles de citron et de persil. Présentez la sauce en saucière.

TRUITE AUX AMANDES

4 truites, 10à g de beurre, 100 g d'amandes, un oeuf, un citron, farine, sel, poivre.

Plongez les amandes dans de l'eau bouillante, épluchez-les et coupez-les en lamelles. Passez les truites dans de la farine, puis dans l'oeuf battu et enfin dans les amandes. Faites-les cuire dans une poêle contenant du beurre chaud, salez, poivrez. A mi-cuisson, retournez le poisson. Dressez les truites sur un plat et décorez de rondelles de citron et du persil.

TRUITE AUX AMANDES

Passez 4 truites dans de la farine salée et poivrée. Faites-les cuire au beurre 15 mn en les retournant à mi-cuisson. Faites griller 75 g d'amandes effilées. Mettez les truites sur le plat de service, recouvrez-les d'amandes et nappez-les de sauce déglacée avec un filet de citron.

TRUITE AUX AROMATES

Pour 4 personnes: 4 truites, 2 gros oignons, 4 gousses d'ail, 80 g de beurre, persil haché, marjolaine, sel, poivre, 4 feuilles d'aluminium.

Lavez et essuyez les truites, posez chacune sur une feuille d'aluminium, salez et poivrez des deux cotés; garnissez chaque truite de trois fines tranches, d'oignon, d'une gousse d'ail finement hachée, de trois rondelles de tomate, d'un peu de persil haché, d'une pincée de marjolaine, et de 2 noisettes de beurre. Refermez la feuille d'aluminium. Mettez à four chaud 520 mn environ). A mi-cuisson, retournez les 4 papillotes. Servez avec des quartiers de citron.

TRUITE AUX CHAMPIGNONS

Faites cuire au beurre 300 g de champignons de couche émincés. Conservez le jus de cuisson que vous ajouterez à 1/2 litre de sauce béchamel. Ajoutez les champignons à la sauce, gardez au chaud. Faites cuire 4 truites nettoyées et assaisonnées à la poêle dans du beurre. Enroulez-les dans 4 crêpes tartinées de béchamel. Rangez dans le plat de service, arrosez du jus de cuisson des truites. Passez sous le gril.

TRUITE AUX CHAMPIGNONS

Salez et poivrez l'intérieur de 4 truites. Mettez une branche d'estragon dans chaque poisson. Faites étuver au beurre 300 g de champignons en lamelles et 2 échalotes hachées; joignez 1 boîte de 1/2 litre de tomates pelées, assaisonnez, laissez cuire 15 mn, puis nappez les truites de cette préparation. Faites cuire 20 mn à four moyen.

TRUITE AUX HERBES

Pour 4 personnes: 5 truites, 80 g de beurre, 2 dl de vin blanc sec, 100 g de crème fraîche, 2 oignons, 1 citron, fenouil, estragon, thym, laurier, poivre, anisette.

Vider, laver et essuyer les truites, réserver la plus petite. Mettre dans les autres un peu de fenouil, estragon, thym, laurier, sel, poivre. Au pinceau les badigeonner très légèrement d'anisette. Découper une feuille d'aluminium en quatre rectangles de 0,30 m x 0,40 m environ. Les beurrer largement d'un côté placer une truite sur chaque rectangle côté beurrée et les enfermer sans trop serrer. Cuire à four assez chaud (th 7, 240°C) pendant une vingtaine de minutes. Emincer les deux oignons les faire revenir dans le reste du beurre. Ajouter la dernière truite (débarrassée de ses arêtes et coupée en morceaux), le vin blanc, des herbes aromatiques semblables à celles qui farcissent les truites, sel et poivre. Laisser mijoter à petit feu dix minutes. Passer au chinois, ajouter le jus du citron, la crème, un verre à liqueur d'anisette. Goûter et rectifier l'assaisonnement. Débarrasser les truites de leur papillote, les dresser sur un plat chaud, les napper de la sauce et servir aussitôt.

TRUITE AUX HERBES EN PAPILLOTE

4 truites, 200 g de beurre, 1 poignée de persil, quelques feuilles d'estragon, 2 ou 3 échalotes, sel, poivre du moulin, huile, 2 dl de vin blanc sec.

Hachez les herbes et les échalotes, salez, poivrez, mélangez-les au beurre. Farcissez les truites avec ce beurre. Mettez les truites dans des papillotes et tartinez-les avec le beurre restant. Fermez les papillotes et videz par une petite ouverture réservée le vin blanc. Fermez hermétiquement. Enfournez à four moyen préchauffé pour 10 mn.

TRUITE AUX NOIX

Malaxer 200 g de beurre, 60 g de noix écrasée en poudre, du persil, 100 g de chapelure, 1/2 jus de citron, sel et poivre. Passer 3 truites dans de la farine et les tartiner sur les 2 côtés avec le mélange. Les mettre à cuire dans une cocotte à sec sur feu pas trop chaud.

TRUITE AUX PETITS LEGUMES

Pour 4 personnes: 4 truites, 2 carotte, 2 poireaux, 1/2 concombre, 100 g de beurre, sel, poivre, 1 dl de vin blanc sec.

Videz, lavez et séchez les truites. Nettoyez les légumes, coupez les en fins bâtonnets (comme pour des pommes paille). Faites-les fondre doucement dans le beurre, à couvert, pendant 8 à 10 mn. Assaisonnez et étalez-les dans un plat allant au four. Posez les truites par-dessus. Badigeonnez-les avec le beurre de cuisson des légumes, assaisonnez-les, arrosez de vin blanc et faites-les cuire à four chaud 15 mn environ. Vous pouvez remplacer le concombre par du céleri en branche ou du céleri-rave.

TRUITE BORDELAISE

Confectionnez un court-bouillon avec une demi-bouteille de bordeaux (ou moitié vin, moitié eau), oignon, carotte, sel, grains de poivre, thym, persil et un soupçon de laurier. Laissez cuire une demi-heure. Jetez-y quatre ou six truites et laissez cuire encore une dizaine de minutes. Repêchez les truites. Passez le bouillon au tamis et liez-le avec un roux de beurre et farine mélangés. Remettez pour cela la sauce sur le feu mais retirez quand apparaît le premier bouillon. Servez bien chaud. On peut également employer du vin blanc pour cette préparation.

TRUITE CHASSEUR

4 truites, 4 c à soupe d'huile, 1 citron, 1 gousse d'ail, 100 g de beurre, 200 g de petits oignons, 4 c à soupe de vin blanc sec, 1 dl de bouillon, farine, persil, sel, poivre.

Assaisonnez les truites à l'intérieur et faites-les mariner 1 h au moins dans de l'huile avec le jus de citron, l'ail, les champignons, sel et poivre en grains. Faites blanchir les oignons dans de l'eau bouillante salée pendant un quart d'heure et égouttez-les. Essuyez les truites, passez-les dans la farine et faites-les dorer à petit feu dans une poêle contenant du beurre en même temps que les oignons. Arrosez avec le vin blanc et, après une dizaine de minutes de cuisson, ajoutez les champignons, la marinade et le bouillon. Prolongez la cuisson 5 mn. Saupoudrez de persil haché et servez avec des pommes vapeur.

TRUITE DE MER EN PAPILLOTE

Pour 6 personnes: 600 g de filet de truite de mer, une grosse tomate, 3 échalotes ou 1 oignon, 1/2 verre de vin blanc sec, une pincée d'herbes de Provence ou de fenouil, sel, poivre.

Garnir un plat à four avec un papier aluminium. Y déposer le filet de truite coupé en portions. Ajouter l'oignon ou l'échalote hachée, la tomate en cubes, sel, poivre et aromates. Mettre au four en position gril pendant 5 minutes. Ajouter alors le vin blanc. Fermer la papillote et cuire encore 1/4 d'heure en position four. Servir avec des pommes en robe cuite à l'eau ou à la vapeur.

TRUITE DES PECHEURS

Pour 4 personnes: 1 truite saumonée de 1,200 kg environ, 250 g de crevettes surgelées, 2 douzaines de coquillages au choix (pétoncles, palourdes, coques), 2 échalotes, 2 dl de vin blanc sec, sel, poivre, 100 g de crème fraîche.

Déposez la truite dans un plat allant au four avec les crevettes, les coquillages nettoyés et les échalotes hachées menu. Mouillez de vin, assaisonnez et enfournez à four chaud, laissez cuire 30 mn en arrosant de lemmes en temps. En fin de cuisson, liez la sauce à la crème et rectifiez, si nécessaire, son assaisonnement.

TRUITE EN BLANQUETTE

Pour 4 personnes: 4 belles truites (faire lever les filets par le poissonnier), 1 litre de moules, 2 dl de lait, 1 dl de vin blanc, 25 g de beurre, 2 jaunes d'oeufs, 3 cuillerées à café de maïzena, 1 sachet de court-bouillon, sel, poivre.

Préparer le court bouillon suivant le mode d'emploi. Rouler et ficeler les filets de truite. Les faire pocher 10 minutes dans le court-bouillon juste frémissant. Egoutter. Tenir au chaud. Gratter et laver les moules. Les faire ouvrir sur feu vif avec le vin blanc. Les sortir de leurs coquilles. Pour la sauce, délayer la maïzena dans un peu de lait froid. Porter à ébullition le restant du lait additionné de 1/4 de litre de court-bouillon. Verser la maïzena délayée. Faire épaissir sans cesser de tourner. Hors du feu, saler poivrer. Ajouter le beurre, puis les jaunes d'oeufs, l'un après l'autre. Dresser les truites sur un plat creux. Napper de sauce et garnir avec les moules. Servir bien chaud.

TRUITE EN CROUTE

Pour 4 personnes: 4 truites. Farce: 100 g de champignons de couche, 50 g de crème fraîche, 1 c à soupe de ciboulette hachée, sel, poivre, 1 citron. Pour envelopper les truites: 350 g de pâte brisée, 1 jaune d'oeuf.

Lavez et essuyez les truites. Nettoyez les champignons; hachez-les, mélangez-les à la crème; joignez la ciboulette, assaisonnez. Farcissez les poissons avec cette préparation. Etalez la pâte, divisez-la en quatre rectangles suffisamment grands pour envelopper les truites. Posez-les

dessus, arrosez-les de jus de citron et enveloppez-les complètement en soudant bien les bords. Dorez à l'oeuf battu et faites cuire à four chaud préchauffé pendant 30 mn. Servez tel quel avec un beurre fondu citronné à volonté.

TRUITE EN GELEE

5 truites de 250 g chacune. Court-bouillon: 3/4 litre de vin blanc sec, 3/4 litre d'eau, thym, laurier, fenouil, 1 oignon, 1 carotte, sel, poivre. 1/2 litre de gelée (poudre et court-bouillon), colorant végétal vert (facultatif), 2 citrons, 1 tomate, 1 oeuf dur, olives noires, poivron vert. Mayonnaise: 1 jaune d'oeuf, sel, poivre, 2 dl d'huile, le jus de 1 citron.

Préparez le court-bouillon avec les ingrédients indiqués. Laissez-le bouillir pendant 10 mn, puis refroidir complètement. Videz et lavez les truites et plongez les dans le court-bouillon froid. Refaites-le chauffer et égouttez les poissons dès que l'ébullition est atteinte. Préparez la gelée en suivant le mode d'emploi indiqué sur l'emballage. Versez-en une fine couche dans le fond du plat de service et laissez la prendre complètement. Dressez les truites en éventail. Décorez-les de tranches d'oeuf dur, de citron, tomate, poivron, olive, etc., à

votre fantaisie. Nappez-les d'une fine couche de gelée et laissez prendre. Colorez la gelée restante avec quelques gouttes de colorant vert. Versez la dans un plat, laissez-la prendre et concassez-la. Garnissez-en les intervalles entre les truites. Décorez le plat de demi tranches de citron et tenez au frais jusqu'au moment de servir. Présentez en même temps un ravier de mayonnaise au citron.

TRUITE EN PAPILLOTE

Pour 4 personnes: 4 truites vidées, 4 c à soupe d'huile, du sel, du poivre, du thym en poudre, un peu de basilic, un peu de marjolaine, deux tomates, deux citrons, un gros oignon, du persil.

Huilez quatre feuilles de papier aluminium. Disposez les truites sur les papillotes. Couvrez les truites de tranches d'oignon, de tomate et de citron. Assaisonnez de sel et de poivre. Saupoudrez de thym, de basilic et de marjolaine. Fermez les papillotes et faites cuire au four chaud.

TRUITE FARCIE AUX CHAMPIGNONS

Pour 4 personnes: 4 truites, 3 oeufs, 2 carottes, 2 branches de céleri, 2 poireaux, 1 oignon, 250 g de champignons de Paris, 80 g de beurre, 1 bouteille de vin blanc sec, 1 c à soupe de farine, 20 cl de crème, 8 mini feuilletés, persil.

Préchauffez le four à 270°C th 9. Hachez l'oignon. Taillez en fine julienne les carottes, les poireaux, le céleri et les des champignons. Faites-les étuver 15 mn dans une casserole. Nettoyez les truites. Pour les vider ouvrez-les par le dos en glissant un couteau le long de chaque côté de l'arête puis coupez-la au ras de la tête et de la queue. Retirez l'arête avant de

vider le poisson. Une fois les légumes cuits, liez-les avec un oeuf entier et deux jaunes. Salez et poivrez. Garnissez les truites de cette farce. Posez-les sur l'oignon haché dans un plat à gratin beurré. Mouillez à mi-hauteur avec le vin blanc et faites cuire 15 mn au four à th 7. Pendant ce temps faites sauter le tiers restant des champignons émincés dans du beurre puis réservez. Mettez à fondre à feu doux une grosse noix de beurre arrosez de la farine mélangez 1 mn. Filtrez le jus de cuisson des truites, faites-le réduire 10 mn. Ajoutez-lui le beurre mélangé à la farine puis la crème, en fouettant hors du feu. Versez cette sauce sur un plat, disposez les truites, décorez avec les champignons sautés, du persil et les feuilletés préchauffés.

TRUITE FARCIE AUX CREVETTES

Pour 4 personnes: 1 belle truite de 1 kg (ou 1 truite saumonée), 800 g de crevettes cuites, 2 échalotes, 1 verre de vin blanc sec, sel, poivre, 100 g de crème fraîche, 2 jaunes d'oeufs, 50 g de beurre de crevettes. Pour garnir, crevettes bouquet et persil à volonté.

Décortiquez les crevettes en réservant les carapaces de 100 g d'entre-elles pour préparer le beurre. Farcissez la truite vidée et nettoyée avec la moitié des crevettes (si possible faites-la vider par les ouïes par le poissonnier), sinon, cousez l'ouverture après avoir rempli le poisson de crevettes et placez-la dans un plat beurré allant au four tapissé d'échalotes hachées menu. Assaisonnez, versez le vin blanc et ajoutez le reste des crevettes. Couvrez le plat d'un papier sulfurisé beurré et faites cuire à four chaud préchauffé pendant 25 mn environ. Pendant ce temps mélangez la crème fraîche avec les jaunes d'oeufs et le beurre de crevette. En fin de cuisson de la truite, posez-la sur le plat de service, faites réduire le jus de cuisson et liez-le avec la préparation à la crème. Vous pouvez au besoin ajouter un peu de vin blanc. Rectifiez l'assaisonnement de la sauce, versez-la sur le poisson, réchauffez quelques minutes au four. Décorez à volonté de crevettes bouquet et de persil haché. Cette recette convient également à la préparation du bar.

Beurre de crevette chaud: pilez les carcasses réservées des 100 g de crevettes avec 50 g de beurre. Mettez à chauffer sur feu très doux, sans laisser dorer, puis filtrez à travers une étamine.

TRUITE FARCIE AUX HERBES

Faites fondre au beurre 200 g de feuilles d'oseille et 200 g de feuilles d'épinards hachées; assaisonnez. Farcissez 4 truites de ce mélange. Tapisser un plat beurré allant au four de rondelles d'oignons, posez les truites par-dessus, mouillez de 2 dl de vin blanc. Faites cuire à four chaud 15 mn. D'autre part, faites fondre au beurre 2 échalotes hachées menu. Lorsque les poissons sont cuits, mettez-les sur un plat de service chauffé, faites réduire de moitié le jus de cuisson, ajoutez alors les échalotes, 3 à soupe de cerfeuil, de persil et d'estragon hachés, 1 c à soupe de moutarde, 100 g de crème fraîche et le jus de 1/2 citron. Versez sur les truites.

TRUITE FARCIE AUX HERBES

Pour 4 personnes: 4 truites. Farce: 3 tranches de pain de mie, une tasse de lait, une poignée d'épinards, 1 bouquet de persil, 1 échalote, 1 noix de beurre, sel, poivre, 2 jaunes d'oeuf, 1 c à soupe de crème fraîche. Pour la cuisson: 30 g de beurre, 2 dl de vin blanc, 1 citron.

Videz les truites par les ouïes. Faites gonfler le pain dans le lait. Nettoyez et hachez les épinards le persil et l'échalote. Faites fondre le tout dans le beurre. Assaisonnez. Ajoutez les oeufs et la crème, mélangez bien. Farcissez les poissons par les ouïes, rangez-les dans un plat allant au four, arrosez de beurre fondu et de vin blanc, joignez le citron pelé à vif, en rondelles. Faites cuire à four chaud 15 mn environ. Servez avec des épinards.

TRUITE FARCIE AUX PETITS POIS

Pour 8 personnes: 6 truites, 1 litre de fumet de poisson, 2 dl de champagne ou de vin blanc sec, 2 dl de crème fraîche. Farce: 600 g de filets de merlan, 1 blanc d'oeuf, 400 g de petits pois extra-fins, sel, poivre, une pointe de Cayenne, 2 dl de crème fraîche. Cuisson: 25 mn.

Faites une farce mousseline avec le filet de merlan, le blanc d'oeuf et les petits pois extra-fins égouttés et hachés. Assaisonnez et ajoutez la crème fraîche. Lavez et épongez soigneusement les truites, après avoir enlevé l'arête centrale. Farcissez-les à l'aide d'une poche à douille. Refermez les truites et faites-les pocher dans le fumet de poisson, le champagne et la crème fraîche. Lorsqu'elles sont cuites, dressez-les sur un plat et nappez-les avec la cuisson liée au beurre.

TRUITE FUMEE SAUCE AU RAIFORT

Otez la peau de 4 truites fumées. Battez 250 g de crème fraîche avec du sel et 1 ou 2 c à soupe de raifort râper (frais ou séché). Goûtez au fur et à mesure que vous l'ajoutez (le goût du raifort ne doit pas masquer celui de la truite). Servez les truites avec cette sauce, citron et pain de seigle à volonté.

TRUITE GRATINEE

Pour 4 personnes: 4 truites, sel, poivre, 50 g de beurre, 1 c à soupe de persil haché, 2 dl de vin blanc sec, 1 citron, 3 c à soupe de crème fraîche, 2 c à soupe de chapelure.

Assaisonnez les truites vidées et nettoyées, rangez-les dans un plat beurré. Saupoudrez de persil, mouillez de vin et de jus de citron. Faites cuire au four 10 mn seulement. Quand les truites sont cuites, ajoutez la crème fraîche, saupoudrez de chapelure et terminez la cuisson jusqu'à ce que le dessus soit bien doré.

TRUITE GRENOBLOISE

Pour 4 personnes: 4 truites, 12 pommes de terre, 20 g de beurre. Garniture: 100 g de beurre, 50 g de câpres, 1 citron, 100 g de pain de mie, 2 c à soupe de persil haché, 5 cl d'huile, 80 g de farine, sel, poivre.

Vider les truites, les laver, les éponger et les fariner. Cuire 20 minutes à l'eau salée, les pommes de terre épluchées. Cuire les truites à la poêle avec de l'huile et 20 g de beurre en leur donnant une belle coloration sur les deux faces. Garniture: couper le pain de mie en dés et les faire dorer au beurre. Peler le citron à vif et le couper en dés. Lorsque les truites sont cuites les retirer de la poêle puis la dégraisser, y faire fondre le reste du beurre ajouter les câpres, les dés de citron puis le persil. Déposer une truite sur chaque assiette la napper de ce beurre, ajouter les dés de pain de mie et les pommes de terre.

TRUITE LAMBALLE

Pour 2 personnes: 2 truites de 180 à 200 g pièce, 2 oignons, 4 jaunes d'oeufs, 4 c à soupe d'eau, 60 g de beurre fondu, sel, poivre, Cayenne, 4 c de crème fraîche, 2 branchettes d'estragon.

Nettoyez les truites, essuyez-les mais ne les lavez pas. Faites-les cuire au gril 5 à 6 mn sur chaque face, salez, poivrez. Pendant ce temps préparez une sauce hollandaise comme suit: délayez les jaunes d'oeufs avec le jus de citron, ajoutez 4 cuillerées d'eau froide. Fouettez ce mélange au bain-marie jusqu'à consistance de crème. A ce moment, ajoutez le beurre fondu, sel, poivre et Cayenne, puis la crème bouillante, terminez par une bonne pincée d'estragon haché. Dressez les truites grillées sur un plat de service supportant l'action du feu, nappez-les avec la sauce. Passez 3 minutes sous le gril avant de servir. Pour griller les truites, on peut les envelopper chacune d'un papier sulfurisé bien fermé.

TRUITE MARINEE

Pour 4 à 6 personnes: 4 truites, 4 c à soupe de farine, 1 dl d'huile d'olive, 2 gousses d'ail, sel, poivre, 4 feuilles de laurier, 1/2 litre environ de vinaigre de vin blanc, 1/4 litre d'eau.

Nettoyez les truites, lavez-les, séchez-les, coupez-les en morceaux. Passez-les dans la farine, puis faites-les dorer dans l'huile chaude. Ajoutez l'assaisonnement, l'ail émincé et le laurier. Mouillez de vinaigre et donnez un bouillon. Versez le tout dans une terrine de façon que les morceaux de poisson soient entièrement recouverts de vinaigre. Couvrez et mettez au frais. Attendez 3 jours avant de servir en entrée, ou en plat léger le soir avec du pain beurré. Vous pouvez ajouter dans la marinade des rondelles d'oignons et de citron ainsi que quelques feuilles d'estragon frais.

TRUITE MARINEE

Nettoyer des truites, les assaisonner de 150 g de sel, d'une cuillerée de sucre et les coucher dans un tonneau de bois (pin). Les garder ainsi, pressées deux mois. Après deux mois de fermentation, les servir telles, avec du pain, du beurre et un verre d'akvavit.

TRUITE MEUNIERE

D'accommoder la truite il est bien des manières

Voici comment la cuire à la façon meunière.

Dans du lait froid salé (un verre pour le moins)

Roulez les six poissons, nettoyés avec soin

Enfarinez-les bien, plongez-les dans du beurre

Dans ce beurre brûlant, laissez cuire un quart d'heure.

Salez, poivrez aussi sur chacun des côtés

Les beaux poissons dorés auxquels vous ajoutez

(les dressant sur un plat chaud), le beurre frémissant

Et le jus d'un citron, au goût appétissant.

Puis, d'un autre citron, mis en fines rondelles

Décorez largement les truites, bonnes, belles.

Sur l'ensemble doré parsemez bien aussi

Soit haché, soit tel quel, beaucoup de beau persil.

Et devant ce plat fin, préparé pourtant vite

Que chacun s'extasie en savourant sa truite.

TRUITE SAUCE A L'ECHALOTE

Faites cuire 4 truites nettoyées et assaisonnées à la poêle au beurre. D'autre part, faites cuire 6 échalotes hachées dans 2 dl de vin blanc sec avec 1 c à soupe de feuilles d'estragon, sel et

poivre. Quand le liquide a réduit de moitié, incorporez 2 jaunes d'oeufs battus avec 100 g de crème fraîche et le jus de 1 citron. Faites épaissir cette sauce sur feu très doux. Nappez-en les truites.

TRUITE SAUMONEE AU CRESSON

Faire dorer des oignons à l'huile, ajouter de la moutarde à l'ancienne (avec des grains de moutarde), du zeste d'un citron vert, et un peu de jus de citron vert et du fumet de poisson. Saupoudrer de chapelure pour lier. Mettre le cresson dans cette préparation avec sel et poivre. Cuire. Vider la truite par le dos et enlever l'arête centrale et les boyaux. Mettre la préparation au cresson dans cette poche et coudre pour fermer. Cuire au four avec un peu de fumet 20 à 30 mn.

TRUITE SAUMONEE AU THYM

Pour 4 personnes: 1 belle truite saumonée de 1,2 kg environ. Court-bouillon: 1/2 litre d'eau, 1/4 litre de vin blanc sec, un gros bouquet de thym, sel, poivre, 2 oignons, 1 botte de carottes nouvelles. Pour lier la sauce: 2 jaunes d'oeufs, 2 c à café de farine, 3 dl 1/2 de court-bouillon.

Préparez le court-bouillon avec les ingrédients indiqués, jetez-y les carottes épluchées, laissez cuire 20 mn. Egouttez les carottes et réservez-les. Plongez le poisson dans le court-bouillon frémissant et laissez-le cuire en comptant 5 mn par livre et en le retournant à mi-cuisson. Retirez le poisson avec précaution et gardez-le au chaud sur le plat de service. D'autre part, fouettez les jaunes d'oeufs avec la farine, mouillez peu à peu de bouillon. Faites réchauffer rapidement les carottes dans cette sauce et versez le tout sur le poisson. Décorez de brindilles de thym à volonté.

TRUITE SAUMONEE AUX CHAMPIGNONS

Pour 4 personnes: 1 truite saumonée de 1 kg environ, 4 échalotes, 50 g de beurre, 250 g de champignons de couche, sel, poivre, 1/2 litre de vin blanc sec, 150 g de crème fraîche, persil haché à volonté.

Pelez et hachez les échalotes, étalez-les dans le fond d'un plat beurré allant au four. Nettoyez et émincez les champignons. Posez la truite dans le plat, entourez-la des champignons, assaisonnez, mouillez de vin blanc et faites cuire à four chaud 25 mn environ. Retirez le poisson et les champignons, dressez-les sur le plat de service, liez la sauce à la crème et nappez le poisson. Saupoudrez à volonté de persil haché.

TRUITE SAUMONEE SAUCE AURORE

Pour 10 personnes: 1 truite saumonée de 2 kg environ, 1 gros bouquet garni, 2 oignons, 6 échalotes, 1 pot de pâte de crevettes, 300 g de crevettes roses décortiquées, 3 citrons, 1 bol de mayonnaise ou 300 g de crème fraîche, tabasco.

Préparez un court-bouillon très épicé, moitié eau, moitié vin blanc sec. Laissez le refroidir. Posez la truite, toute préparée, dans une poissonnière, versez le court-bouillon, faites partir l'ébullition, baissez la flamme, afin que le liquide frémisse. Faites cuire le poisson quarante cinq minutes à une heure et laissez tiédir dans le liquide. Egouttez la truite, enlevez la peau délicatement et déposez la dans un grand plat long. Ajoutez à la mayonnaise ou à la crème fraîche le contenu du pot de pâte de crevettes et une cuillerée à café de tabasco. Versez les crevettes roses décortiquées et le jus d'un citron. Mélangez délicatement. Nappez le poisson et entourez-le des crevettes à la sauce rose, garnissez le plat de tranches de citron et de petits bouquets de cresson, d'estragon ou de feuilles de salade vertes.

RECETTE DE TRUITES FUMEES

Prendre des filets de truite. Mettre du gros sel sur la chair et sur la peau attendre 1 à 2 heures selon la grosseur (donne l'impression d'une viande cuite au toucher)

Mettre les filets dans un gros bol d'eau environ 12 heures pour dessaler.

Bien essuyer l'excédent d'eau et sécher sur une grille ½ heures. Envoyer ensuite au fumoir